

Наиболее любимыми упражнениями у детей являются:

*Упражнение «Лошадка».* И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — левую ногу поднять вперёд, бедро параллельно полу, руки выпрямить вперед, кисти сжаты в кулаки, сказать: «Но!»; 3 — встать на пол с левой ноги, руки на поясе. Повторить с другой ноги.

*Упражнение «Хоп».* И. п.: сомкнутая стойка, руки на поясе. 1 — встать на степ-платформу с правой ноги; 2 — левую ногу поднять, бедро параллельно полу, вытянуть носок, руки вперёд, кисти сжаты в кулак, сказать: «Хоп»; 3 — левую ногу поставить на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с левой ноги.

*Упражнение «Кик».* И. п.: сомкнутая стойка, руки на поясе. 1 — встать на степ-платформу с правой ноги; 2 — мах левой ногой от колена вперёд, пятка натянута, руки согнуть в локтях, кулаки к плечам, сказать: «Кик». 3 — шаг левой ногой со степ-платформы на пол, руки на поясе; 4 — правую ногу подставить к левой. Повторить с другой ноги.

*Упражнение «Птичка».* И. п.: сомкнутая стойка, руки вдоль туловища, сбоку от степ-платформы, руки на поясе. 1 — шаг с правой ноги на степ-платформу; 2 — подпрыгнуть, подбить левой ногой правую ногу, перепрыгнуть на другую сторону степ-платформы правой ногой, левая нога остаётся на степ-платформе. Повторить с другой ноги.

*Упражнение «Самолёт».* И. п.: лёжа на животе на степ-платформе, руки и ноги выпрямлены в стороны. 1—2 — поднять прямые руки вверх, прогнуться, сказать: «У-у-у»; 3—4 — вернуться в и. п.

*Упражнение «Арабеск».* И. п.: сомкнутая стойка, мяч в двух руках внизу. 1 — встать правой ногой на степ-платформу; 2 — отвести назад прямую левую ногу, руки выпрямить вверх; 3 — 4 — шаг назад на пол с правой ноги, мяч опустить; 5 — 6 — повторить с левой ноги, 7 — 8 — вернуться в и. п.

*Упражнение «Крест».* И. п.: стоя правым боком к степ-платформе, мяч в двух руках внизу. 1 — поставить правую ногу на степ-платформу; 2 — поставить левую ногу на степ-платформу, встать, руки с мячом вперёд; 3 — шаг вниз со степ-платформы левой ногой; 4 — шаг вниз со степ-платформы правой ногой; 5—8 — ударить мяч об пол и поймать.

*Подвижная игра «Цирковые лошадки».* В зале выкладывается круг из степ-платформ — это цирковая арена. Дети идут вокруг степен с высоким подниманием бёдра («как лошадки»), по сигналу переходят на бег. При остановке музыкального сопровождения занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2—3 меньше, чем участников.

*Подвижная игра «Скворцы летят».* Степ-платформы размещаются в зале в шахматном порядке. Игроки занимают места на степен. Вылетать из скворечника по сигналу «Скворцы летят!», занимать место (только в своем) скворечнике надо по сигналу «Скворцы прилетели!». Тот, кто займёт степ последним — считается проигравшим.

**Заключение.** Занятия, содержащие упражнения с использованием нестандартного оборудования, увлекательные подвижные игры, игры под музыку помогают детям легко и увлечённо осваивать упражнения направленные на развитие гибкости, ловкости, силы и грации; способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата. Это повышает интерес детей к физическим упражнениям и вызывает у них положительный эмоциональный отклик.

Плюсы использования степ-аэробики в работе с детьми: огромный интерес детей к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года; у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры; развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений; воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы и др.

#### Список цитируемых источников

1. Борисова, В. В. Оздоровительный фитнес в системе физического воспитания дошкольников и младших школьников : учеб.-метод. / В. В. Борисова, Т. А. Шестаково. — Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Н. Толстого. — 2011. — 84 с.
2. Кузнецова, Е. Ф. Фитнес как средство развития базовых двигательных качеств дошкольников / Е.Ф. Кузнецова // Дошкольник. РФ. —2016. — № 9 (82). — С. 23.

УДК 373.24

Л. К. Киркалова

Государственное учреждение образования «Ясли-сад № 53 г. Могилёва», Могилёв, Республика Беларусь

### РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СРЕДСТВАМИ ПАЛЬЧИКОВЫХ ИГР

**Ведение.** Одним из основных условий нормального физического и нервно-психического развития ребенка является своевременное формирование его двигательных умений, в том числе и мелкой моторики — тонких, дифференцированных движений пальцев рук.

Известно, что мелкая моторика рук связана с развитием левой височной и левой лобной областей головного мозга, которые отвечают за формирование многих сложнейших психических функций [1, с. 49]. В.А. Сухомлинский справедливо утверждал: «Ум ребёнка находится на кончиках его пальцев» [2, с. 44.].

Отставание в развитии мелкой моторики рук у дошкольников не только препятствует овладению ими навыков самообслуживания, затрудняет манипуляцию различными мелкими предметами, но и сдерживает развитие некоторых видов игровой и учебной деятельности.

**Основная часть.** Развитие мелкой моторики наряду с другими задачами является неотъемлемой частью образовательного процесса в дошкольном учреждении. Учебная программа дошкольного образования предусматривает решение этой задачи посредством всех видов деятельности: специально организованной и нерегламентированной — и предполагает начало работы с самого раннего возраста [3, с. 37.]. Особое значение уделяется развитию мелкой моторики руки в период подготовки к обучению в школе — в старшей возрастной группе.

В связи с этим особую актуальность приобретает использование пальчиковых игр в работе по развитию мелкой моторики рук у детей дошкольного возраста. Условно их можно классифицировать следующим образом: игры-манипуляции, сюжетные пальчиковые игры и упражнения, пальчиковые упражнения в сочетании со звуковой гимнастикой, пальчиковые кинезиологические упражнения («гимнастика мозга»), пальчиковые игры в сочетании с самомассажем кистей и пальцев рук, театр в руке.

Необходимым условием успешности проведения пальчиковых игр в учреждении дошкольного образования является создание соответствующей предметно-развивающей среды. Чтобы сделать пальчиковые игры для ребят более интересными и внешне привлекательными, необходимы различные пособия. Здесь мы активно привлекаем к сотрудничеству законных представителей воспитанников. С их помощью приобретается и изготавливается различный материал, способствующий развитию мелкой моторики руки (разные виды пальчикового театра, серии книг с ярким наглядным материалом для детей по данной тематике, наборы картинок, мозаики, конструкторы, различные пособия и др.)

Целенаправленную работу по обучению детей пальчиковым играм начинаем уже с первой младшей группы посредством различных видов детской деятельности: во время утренней гимнастики, в специально организованных видах деятельности в качестве физкультминуток, на прогулке во время подвижных игр, в театральной деятельности.

Дети дошкольного возраста проявляют особый интерес к устному народному творчеству, в частности к сказкам. Исходя из этого, в нашем учреждении создана подборка пальчиковых игр по мотивам русских и белорусских народных сказок.

При работе со старшими дошкольниками используем следующие виды пальчиковых игр:

– игры-манипуляции: «Ладушки-ладушки», «Сорока-белобока», «Мы делили апельсин», «Пальчик-мальчик, где ты был?» и т. п., которые развивают воображение, учат в каждом пальчике видеть тот или иной объект. Немаловажным достоинством этого вида игр является то, что все действия с пальчиками дополняются стихотворными текстами. Стихи вызывают неподдельный интерес ребенка и легко усваиваются, надолго оставаясь в памяти. Ритм и неизменный порядок слов, рифма для ребёнка служат своего рода волшебством, которое утешает и успокаивает;

– кинезиологические игры. Они позволяют активизировать межполушарное взаимодействие, способствуют улучшению мыслительной деятельности, памяти и внимания. Выполнение таких игр требует от ребёнка внимания, сосредоточенности, поэтому они наиболее сложны в выполнении для детей на практике («Кулак — ребро — ладонь» и т. п.);

– пальчиковые игры с элементами самомассажа кистей и пальцев рук. В данном случае использовала традиционные для массажа движения — разминание, растирание, надавливание, пощипывание («Надеваем перчатки», «Засолка капусты», «Согреем руки», «Гуси щиплют травку»);

– театрализованные пальчиковые игры.

Так, пальчиковые театры «Маша и три медведя», «Колобок», «Заюшкина избушка» предоставляют возможность расположить сказку «на ладошке» у ребёнка, в которой он сможет занять роль любого героя. Пальчиковый театр представляет собой прекрасный материал для развития воображения, мышления, речи, мелкой моторики.

**Заключение.** Разработанные педагогами рекомендации для родителей по развитию мелкой моторики содействуют расширению знаний последних об особенностях пальчиковых игр и правилах их проведения, заинтересованному отношению к ним и желанию применять их дома, в повседневной жизни.

Использование в педагогическом процессе с дошкольниками пальчиковых игр значительно повышает интерес к занятиям, а также эффективность самих занятий. Можно с уверенностью утверждать, что применение игр с пальчиками является средством общего развития детей дошкольного возраста.

#### Список использованных источников

1. Борисова, Е. Л. Развитие и коррекция мелкой моторики рук / Е. Л. Борисова // Пачатковая шк. — 2013. — № 6 — 49—50 с.
2. Коломинский, Я. Л. Детская психология : учеб. пособие / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько — Минск : Университетское, 2010. — 75 с.
3. Учебная программа дошкольного образования / М-во образования Респ. Беларусь. — Минск : Нац. ин-т образования, 2019. — 416 с.